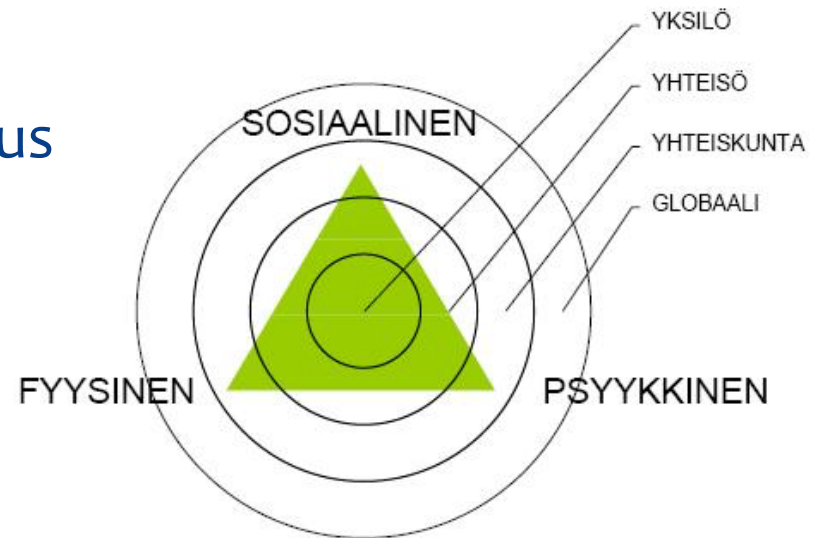


TE5  
TERVEYS

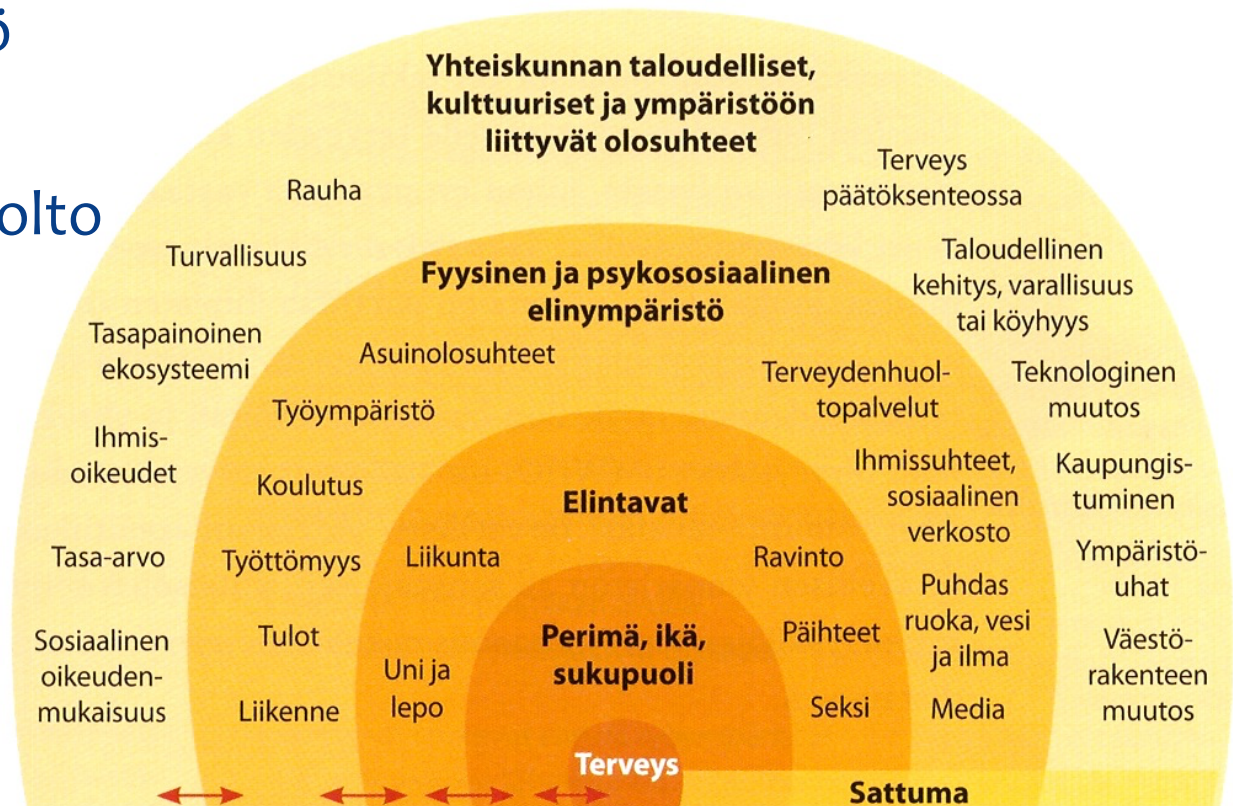
# Määrittely

- \* WHO:n määritelmä: Terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä vain sairauden puuttuminen
- \* ”Rikkinäinen saavi”
- \* Peter Hjort
- \* Objektiivisuus vs. subjektiivisuus
- \* Terveysten ulottuvuudet

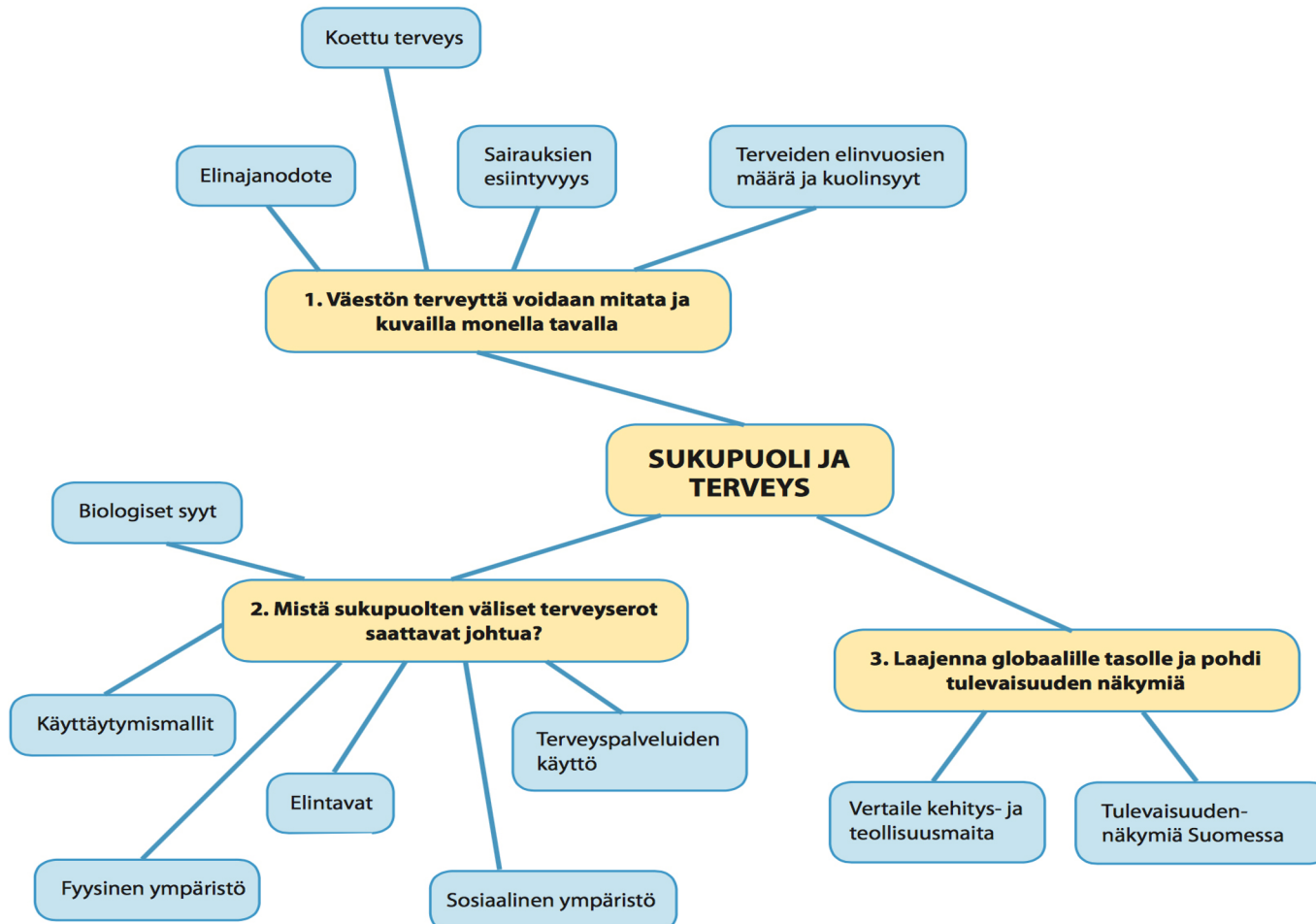


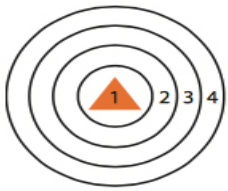
# Terveyden rakennusaineet

- \* Perimä (sosiaalinen ja geneettinen)
- \* Elintavat ja omat valinnat
- \* Elinympäristö
- \* Yhteiskunta
- \* Terveydenhuolto
- \* Sattuma



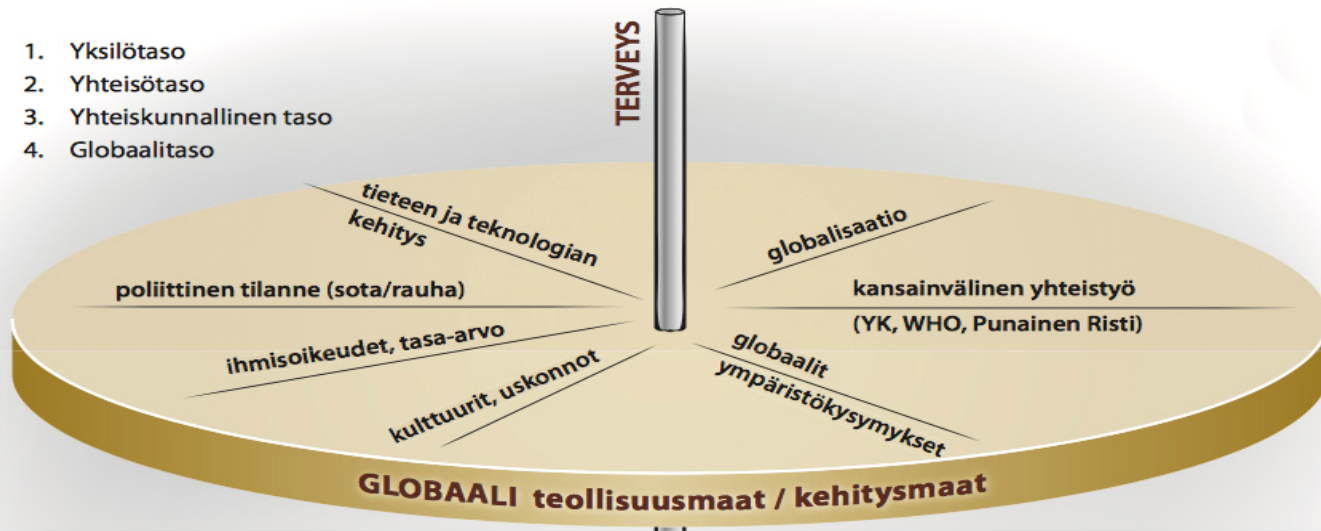
# Sukupuoli ja terveys





1. Yksilötaso
2. Yhteisötaso
3. Yhteiskunnallinen taso
4. Globaalitaso

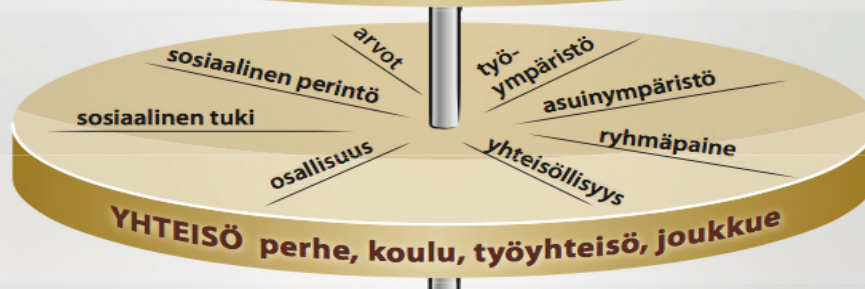
4.



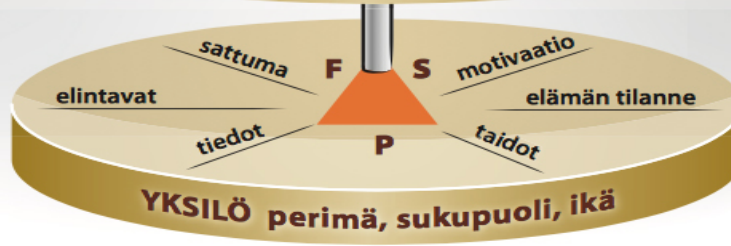
3.



2.



1.



# Promootio ja preventio

- \* Promootio = terveyden edistäminen
  - \* Toimintaa, joka vahvistaa ihmisten voimavaroja ja luo edellytyksiä ja mahdollisuuksia elää terveenä.
  - \* Sosiaalisen ja fyysisen ympäristön muuttaminen terveyttä edistäväksi.
- \* Preventio = sairauksien ehkäisy
  - \* Primaaripreventio (kohdistuu koko väestöön)
  - \* Sekundaaripreventio (kohdistuu altistuneisiin / oireileviin)
  - \* Tertiaaripreventio (kohdistuu sairastuneisiin)

# WHO:n terveyden edistäminen = promootio

- \* Yhteiskunta-  
taso
  - \* Terveyttä tukeva yhteiskuntapolitiikka (esim. lainsäädäntö alkoholi- tai makeisveron osalta)
  - \* Terveellisen työ- ja elinympäristön aikaansaaminen (esim. lähiliikuntapaikat, homeettomat koulut)
  - \* Terveyspalveluiden suuntaaminen terveyden edistämiseen (luoda mahdollisuus yksilöjen terveysosaamisen kehittämiseen, esim. kuljetukset liikuntapaikkoihin, kotisairaanhoido, kiertävät terveyspalvelupisteet)
- \* Yhteisötaso
  - \* Yhteisöjen toiminnan tehostaminen (urheiluseurat, kulttuuriharrastukset, asukasyhdistystoiminta, koulut)
- \* Yksilötaso
  - \* Yksilöiden terveysosaamisen kehittäminen (tietojen ja taitojen kehittäminen mm. terveyskasvatuksen tai -valistuksen keinoin)

# Terveyserot Suomessa

- \* Terveyden eriarvoisuus Suomessa lisääntynyt
- \* Eriarvoisuutta voi tarkastella mm.
  - \* Sukupuolen
  - \* Iän
  - \* Siviilisäädyn
  - \* Äidinkielen
  - \* Asuinalueen
  - \* Etnisen taustan
  - \* Sosioekonomisen aseman mukaan (koostuu koulutuksesta, ammatista, tulotasosta ja varallisuudesta, työ- ja asuinympäristöstä)
- \* Väestönryhmien välillä suuria eroja mm.
  - \* elinajanodotteessa, terveydentilassa ja sairastavuudessa



# Terveyserot Suomessa

- \* Isoja eroja eri sosiaaliluokkien terveystottumuksissa:
  - \* Vähemmän koulutetut tupakoivat enemmän, syövät epäterveellisemmin ja harrastavat vähemmän liikuntaa
  - \* Ylipainoisuus suurempaa alemmissa sosiaaliluokissa
  - \* Alkoholinkulutus yhtä suurta, mutta sen aiheuttamat terveyshaitat erityisesti vähemmän koulutettujen huolena
  - \* Huonot työolot (esim. pätkätyöt) ja pienituloisuus vaikuttavat esim. lääkäripalvelujen käyttöön
  - \* ...

# Terveyserojen kaventaminen

## \* Yksilötaso

- \* Lapsille yhdenvertaisempi mahdollisuus menestykseen vanhempien tulotasosta riippumatta (esim. ilmainen kouluruokailu)
- \* Opetusvelvollisuus kattamaan myös 2. asteen

## \* Yhteisötaso

- \* Liikuntapaikkojen ja asuinlähiöiden rakentaminen ja tukeminen
- \* Sairauksia aiheuttavien ympäristön altisteiden poistaminen
- \* Vertaistukiryhmien tukeminen

## \* Yhteiskunnan taso

- \* Verohelpotukset (ruoan verotusta pienemmäksi ja esim. alkoholin ja tupakan verotus suuremmaksi, useaa työtä tekevien verotuksen alentaminen)
- \* Työllisyyden lisääminen, työnteon turvaaminen ja uudelleen koulutus
- \* Halvat terveystulokset
- \* Ehkäisevien palveluiden lisääminen (neuvolat, hammashuolto...)
- \* Maahanmuuttajien terveyden ja työllistymisen edistäminen

## \* Media

- \* Median ja mainonnan suuntaaminen oikeisiin asioihin

# Terveys yhteiskunnallisena ilmiönä

Miten **saavuttaa** kansalaiset?

Miten palvelut ovat **saavutettavissa**?

Mitä vaikutuksia?

Kaupallisuus

Medikalisaatio

Työkyky

Turvallisuus

Hyvinvointi

Tuottavuus

Tyytyväisyys

Toimintakyky

Terveysterrorismi

Median synnyttämät mielikuvat

## Kuinka paljon yhteiskunnassa panostetaan terveyttä tukevien

- **ympäristöjen** luomiseen (esimerkiksi asuinolot, liikennejärjestelyt, hygienia, viihtyisyys, saasteetomuus, turvallisuus, rauha, tasa-arvo)
- **palveluiden** kehittämiseen (esimerkiksi terveys-, sosiaali- ja hyvinvointipalvelut, III-sektorin toiminta)
- **tiedon** lisäämiseen ja ihmisiä voimaannuttavaan toimintaan (esimerkiksi valistus, koulutus, yhteisöllisyys, harrastukset)

## Miten kansalaiset suhtautuvat eri toimenpiteisiin?

## Mitä seurauksia yhteiskunnassa?

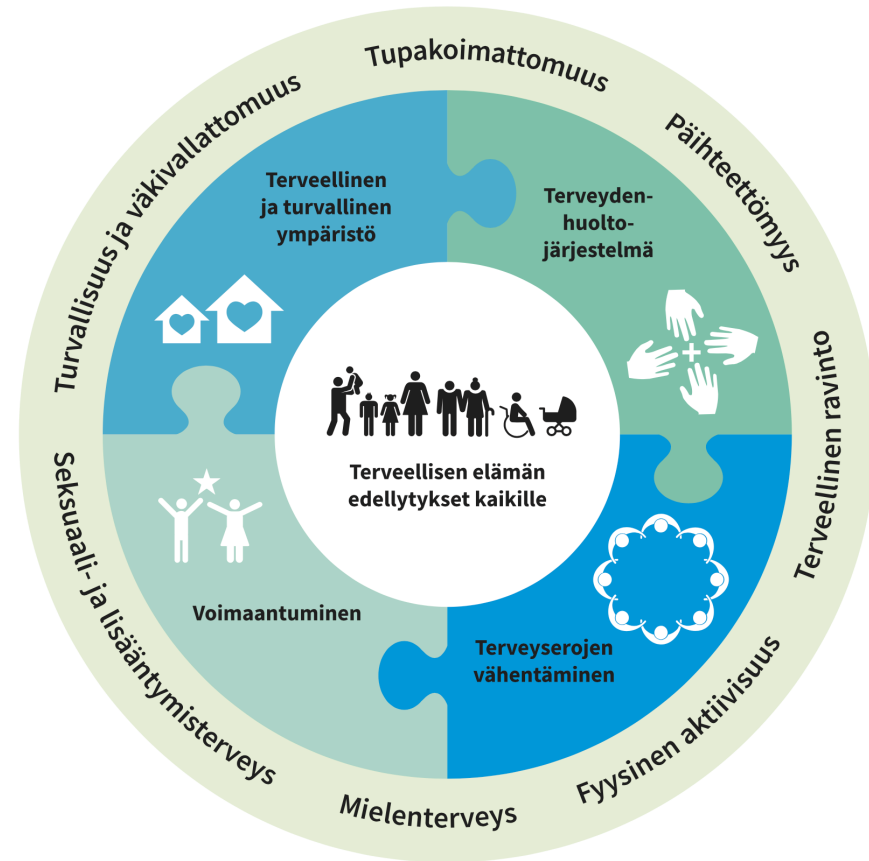
Saavutetaanko päämäärät?  
Mitä lieveilmiöitä syntyy?

# Terveyspolitiikka

- \* Terveys rakentuu jokapäiväisestä elämästä. Siksi terveyden edistäminen ei voi olla vain terveydenhuoltojärjestelmän tehtävä, vaan se kuuluu kaikkeen päätöksentekoon.
- \* Lisäksi teollisuusmaissa terveys nähdään arvona, johon kannattaa panostaa. Yhteiskunnan näkökulmasta ”terveys luo hyvinvointia ja hyvinvointi terveyttä”
- \* ”Suomen terveyspolitiikan tavoitteena on pidentää ihmisen tervettä ja toimintakykyistä elinaikaa, turvata jokaiselle mahdollisimman hyvä elämänlaatu sekä vähentää väestöryhmien välisiä terveyseroja ja ennenaikaista kuolleisuutta.”
- \* Kun hyvinvointi- ja terveyseroja pyritään yhteiskunnassa kaventamaan, on vaikutettava terveyserojen sosiaalisiin taustatekijöihin ja niissä vallitsevaan eriarvoisuuteen.

# Health in all policies

- \* Terveysvaikutukset tulisi ottaa huomioon kaikessa yhteiskunnan suunnittelussa ja toiminnassa.
- \* Keksi konkreettisia esimerkkejä siitä, miten suomalaisten terveystilanteeseen voidaan vaikuttaa esim.
  - \* Kaupunkisuunnittelulla
  - \* Hinta- ja veropolitiikalla
  - \* Lainsäädännöllä
  - \* Terveysviestinnällä



## Terveysnäkökulma mukaan kaikkeen päätöksentekoon

Kunnilla on laajan itsehallintonsa ja toimivaltansa vuoksi hyvät mahdollisuudet edistää kansalaisten terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia.

### terveyttä edistävät **ELINYMPÄRISTÖT**

- liikenne
- kaavoitus
- erityisryhmien tarpeet
- saavutettavuus, virikkeellisyys

### terveyden edistämisen **POLITIIKKA**

- kaikkialla toimialueilla
- kunnanvaltuuston tavoitteet ja päätökset
- hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmat mukana päätöksissä

### terveyttä edistävä **YHTEIS- TYÖ** ja OSALLISTUMINEN

- koti – päiväkodit – koulut
- avustukset, tarjotaan tiloja yhteisöille
- vaikutusmahdollisuuksia suunnitteluun
- viestintä: tiedotus ja kuntalaisten kuulemiset

### **KUNTA JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN**

### **PALVELUT** terveyden edistämiseksi

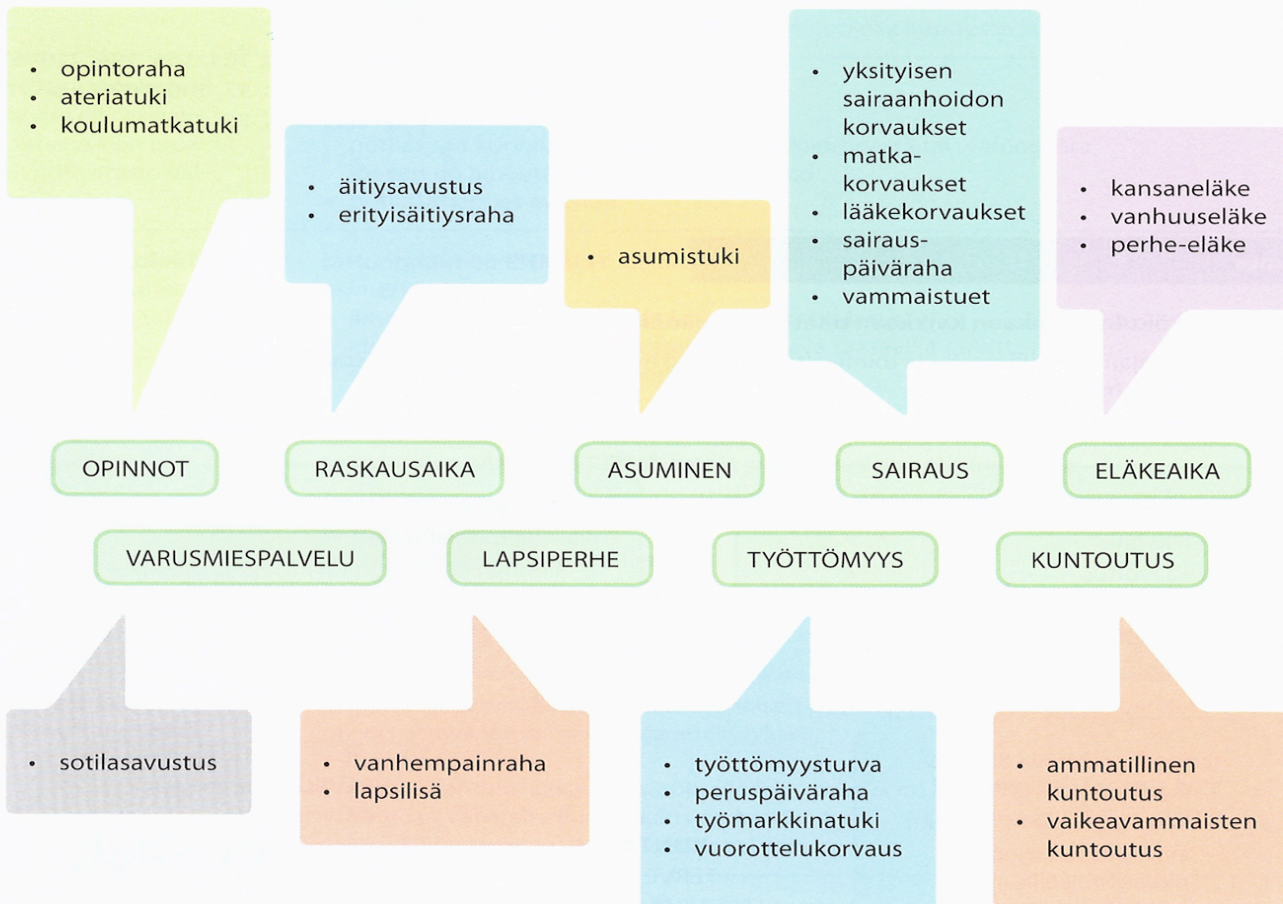
- voimavaroja terveys-erojen kaventamiseen
- yhteistyö: terveys ja sosiaalitoimi, sivistyspalvelut, tekninen toimi

### terveyden edistämisen osaaminen – **TIETOTAITO** sekä SEURANTA ja ARVIOINTI

- kuntalaisten terveystiedon ja osaamisen kehittäminen
- koulutus, neuvonta ja ohjaus

**Terveyden tukeminen tärkeää kaikissa elämänvaiheissa**

Kela eli kansaneläkelaitos maksoi aiemmin vain vanhuuseläkkeitä. Nykyään Kelaä kutsutaan myös sosiaaliturvalaitokseksi, sillä se nimensä mukaisesti turvaa erilaisin etuuksin hyvinvointia ja toimeentuloa. Kelan etuudet tukevat elämänkulkua erilaisissa muutoksissa.



**Terveysnäkökulma lainsäädännössä**

Monet lait ja asetukset liittyvät kansalaisten terveyden ja turvallisuuden tukemiseen. Ohessa on joitakin esimerkkejä.

LAKI	Terveysnäkökulma
<b>Perustuslaki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kansalaisilla <b>OIKEUS</b> riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin esimerkiksi:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– vähentää terveyseroja</li> </ul> </li> </ul>
<b>Kansanterveyslaki</b> (säädettiin v. 1972)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VALTION</b> tehtävänä on terveydenhuoltojärjestelmän ohjaus ja valvonta sekä tasa-arvon ja laadun turvaaminen</li> <li>• <b>KUNTIEN</b> tehtävänä on järjestää koko maan kattavat terveyspalvelut Kunnan tehtävinä ovat esimerkiksi:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– terveysneuvonta</li> <li>– sairaanhoito ja -kuljetus</li> <li>– kuntoutus</li> <li>– hammashuolto</li> <li>– kouluterveyshuolto</li> <li>– seulonta</li> <li>– ensiapu</li> </ul> </li> </ul>
<b>Sairausvakuutuslaki</b> (organisaationa Kela eli kansaneläkelaitos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kaikki Suomessa asuvat on vakuutettu sairauden varalta</li> <li>• heillä on oikeus saada <b>KORVAUSTA</b> tietyin ehdoin sairauteen liittyvien kulujen kattamiseen esimerkiksi:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– sairauspäivistä</li> <li>– lääkekustannuksista</li> <li>– yksityisen hoidon kustannuksista</li> <li>– hoitoon liittyvistä matkakustannuksista</li> </ul> </li> </ul>



LAKI	Terveysnäkökulma
<p><b>Laki potilaan oikeuksista</b> (säädettiin v. 1993)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>YHTEISTYÖ</b> potilaan/asiakkaan ja hoitohenkilöstön välillä esimerkiksi: <ul style="list-style-type: none"> <li>– potilaan itsemääräämisoikeus</li> <li>– oikeus nähdä potilasasiakirjat</li> <li>– oikeus tietää hoitovaihtoehtoista</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Hoitotakuu</b> (säädettiin v. 2005)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pyrkii turvaamaan kiireettömän <b>HOITOON PÄÄSYN</b> säädettyssä enimmäisajassa esimerkiksi: <ul style="list-style-type: none"> <li>– yhteys terveydenhuoltoon on saatava samana päivänä</li> <li>– hoidon tarve arvioitava kolmessa päivässä yhteydenotosta</li> <li>– hoito järjestettävä erikoissairaanhoidon puolella kuudessa kuukaudessa</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Potilasvahinkolaki</b> (Valvira eli sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto valvoo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>OIKEUS</b> kannella ja vaatia <b>KORVAUSTA</b> esimerkiksi: <ul style="list-style-type: none"> <li>– potilas saa korvausta kärsimästään hoitovirheestä tai -vahingosta, jos sen on aiheuttanut tutkimus tai hoito</li> <li>– potilasasiamies avustaa</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Tartuntatautilaki</b> (tautien torjuntaa ja seuranta hoitaa THL)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tartuntatautien <b>EHKÄISY</b> kaikilla prevention tasoilla esimerkiksi: <ul style="list-style-type: none"> <li>– ilmoitettavat tartuntataudit (seuranta ja tiedotus)</li> <li>– ehkäisyyn käytettäviä rokotteita on oltava saatavilla tarvittava määrä</li> <li>– epidemiat ja pandemiat (tiedotus ja ohjaus)</li> <li>– lakiin vedoten sairastunut voidaan eristää</li> </ul> </li> </ul>

<p><b>Työterveyslaki</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• työnantajan <b>JÄRJESTETTÄVÄ</b> työntekijöille terveystalvet</li> <li>• tavoitteena terveys, turvallisuus, työkyvyn ylläpito ja sairauksien ehkäisy esimerkiksi: <ul style="list-style-type: none"> <li>– ergonomian huomioiminen</li> <li>– työhygienia</li> <li>– työturvallisuus</li> <li>– työkykyä ylläpitävä (eli tyky)-toiminta</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Laki raskauden keskeyttämisestä</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SALLII</b> raskauden <b>KESKEYTYKSEN</b> naisen pyynnöstä, kun esitetyt perustelut on vastattava laissa mainittuja edellytyksiä esimerkiksi: <ul style="list-style-type: none"> <li>– yhden/kahden lääkärin päätöksellä kun raskaus on kestänyt alle 12 viikkoa</li> <li>– haetaan Valviralta kun raskaus on kestänyt yli 12 viikkoa mutta alle 20 viikkoa</li> <li>– sikiöllä on todettu vaikea sairaus tai vamma</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Huumausainelaki</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• huumausainelaki pyrkii <b>TORJUMAAN</b> huumausaineisiin liittyviä <b>RIKOKSIA</b> esimerkiksi: <ul style="list-style-type: none"> <li>– poliisi, tulli- ja rajaviranomaiset ehkäisevät toimillaan huumeiden <ul style="list-style-type: none"> <li>– tuontia ja vientiä</li> <li>– valmistusta</li> <li>– hallussapitoa</li> <li>– levittämistä</li> <li>– käyttöä</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• lisäksi vähennetään käyttöä esim. luovutusvelvoitteella ja kontrolloidaan ja valvotaan luvanvaraisten huumausaineiden erityistapauksia (lääkitys ja tutkimus)</li> </ul>

# Terveyserot maailmalla

- \* Terveyden ylläpitäminen vaatii vaurautta
  - \* Köyhyys ja sairaudet linkittyvät toisiinsa
- \* Suurimmat eriarvoisuuden tekijät
  - \* Elintavat
  - \* Elinolot
  - \* Maantieteellinen sijainti
  - \* Sivistys ja ihmisoikeudet
  - \* Maan taloudellinen tilanne
  - \* Maan poliittinen tilanne ja olosuhteiden vakaus

### Taloudellinen tilanne

- maan vauraus
- väestön tulotaso ja varallisuus

### Sivistys ja ihmisoikeudet

- koulutusmahdollisuudet
- lukutaito
- naisten asema

### Olosuhteet

- lapsuuden kasvuolosuhteet
- asuin- ja elinolosuhteet, työolosuhteet
- terveydenhuolto- ja sosiaalijärjestelmien toimivuus
- aliravitsemus tai yksipuolinen ravinto
- epäpuhdas vesi ja ruoka
- asumistiheys, hygienia- taso

### Maantieteellinen sijainti

- luonnonvarat
- maanjäristykset, lämpöaallot ja tulvat



### Maan poliittinen tilanne ja olosuhteiden vakaus

- sodat ja konfliktit

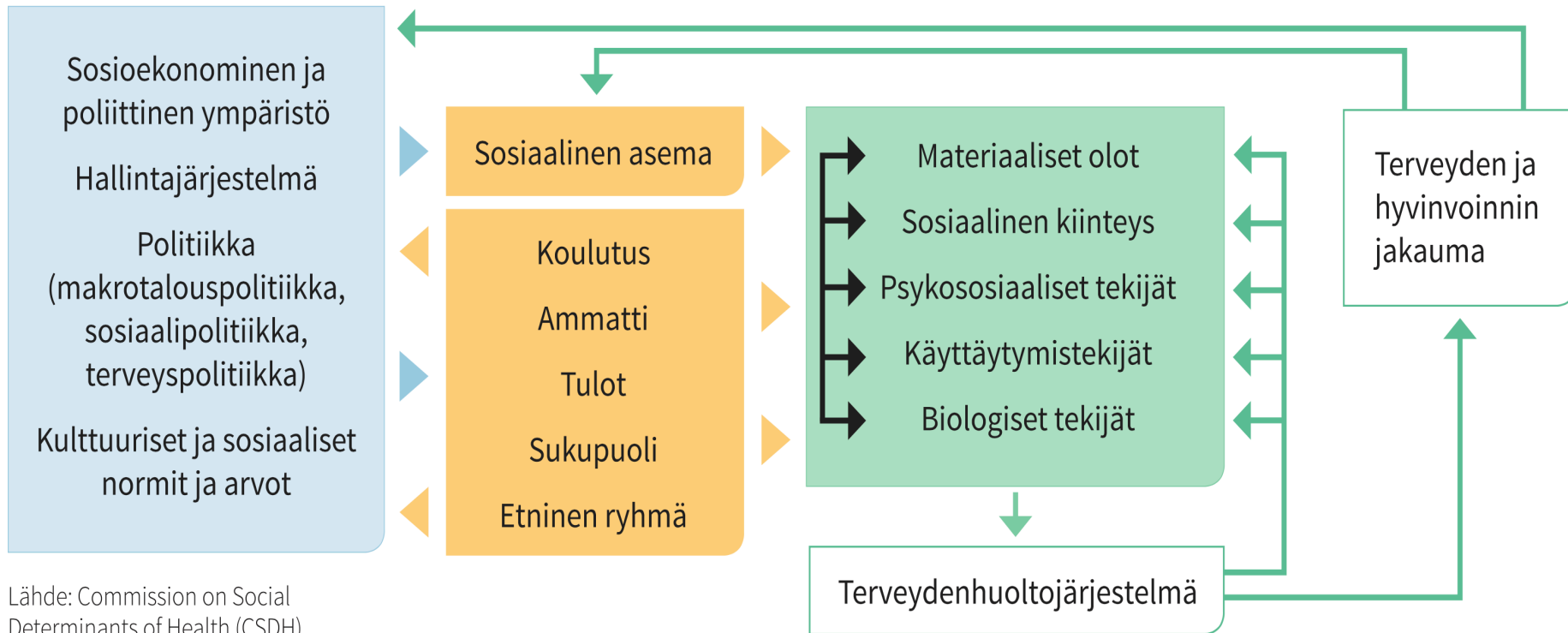
### Elintavat

- tupakointi, alkoholin kulutus ja seksuaalikäyttäytyminen (aids), liiallinen energian saanti

# WHO:n terveyslinjaus HEALTH 2020

1. On parannettava arkisia elinoloja kaikissa elämänvaiheissa
  - \* Tasa-arvoiset lähtökohdat lapsille
  - \* Terveelliset asuinympäristöt
  - \* Kunnolliset työolot / työehdot
  - \* Kattava sosiaaliturva
  - \* Universaali terveydenhuolto
2. On puututtava vallan, rahan ja resurssien epätasaiseen jakautumiseen
  - \* Reilu talouspolitiikka
  - \* Markkinoiden vastuullisuus
  - \* Sukupuolten tasa-arvo
  - \* Kansalaisten äänen kuuleminen
3. On mitattava ja ymmärrettävä ongelma ja arvioitava toiminnan vaikutukset
  - \* Terveyserojen ja sosiaalisten määrittäjien seuranta
  - \* Lisää tietoa sosiaalisten determinanttien vaikutuksista ja terveyseroihin vaikuttavista toimista
  - \* Terveiden eriarvoisuus pakolliseksi lääketieteelliseen ja muuhun terveydenhuollon ammatilliseen koulutukseen, tietoa myös muille toimijoille ja väestölle
  - \* Kehitettävä terveyserot huomioonottavaa terveysvaikutusten arviointia

# WHO:n terveyden osatekijät



Lähde: Commission on Social Determinants of Health (CSDH), WHO 2008

**Terveyden ja terveyserojen sosiaaliset determinantit**

# Miksi maan vauraus ja ihmisten tyytyväisyys eivät aina korreloi?

- \* Elämänlaadulla tarkoitetaan ihmisen kokemaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä elinympäristöön kohdistuvaa tyytyväisyyttä.
- \* Se on monimuotoinen käsite, sillä saadut tulokset vaihtelevat ihmisten tarpeiden ja odotusten mukaan. Esimerkiksi ikä, kulttuuritausta ja elämäntilanne vaikuttavat näkemyksiin.
- \* Esimerkki erästä elämänlaatumittarista (WHOQOL) (quality of life)
  - \* Fyysinen terveys: energisyys, kipujen määrä, unen laatu
  - \* Psyykinen terveys: kehonkuva, itsetunto, myönteiset/kielteiset tunteet
  - \* Sosiaalinen terveys: ystävyysuhteet, parisuhde, seksuaalinen aktiivisuus, sosiaalinen tuki
  - \* Toimintakyky: liikuntakyky, työkyky, riippumattomuus päihteistä
  - \* Ympäristöolot: vapaus ja fyysinen turvallisuus, asuinolot, sosiaali- ja terveydenhuollon saavutettavuus ja laatu, opiskelu- ja liikuntamahdollisuudet, melu, saasteet ym. ympäristön suorat terveysvaikutukset
  - \* Arvot: maailmankuva, asenteet, uskonto/hengellisyys, henkilökohtaiset uskomukset

# Mitkä tilastoluvut antavat viitteitä väestön terveydestä?

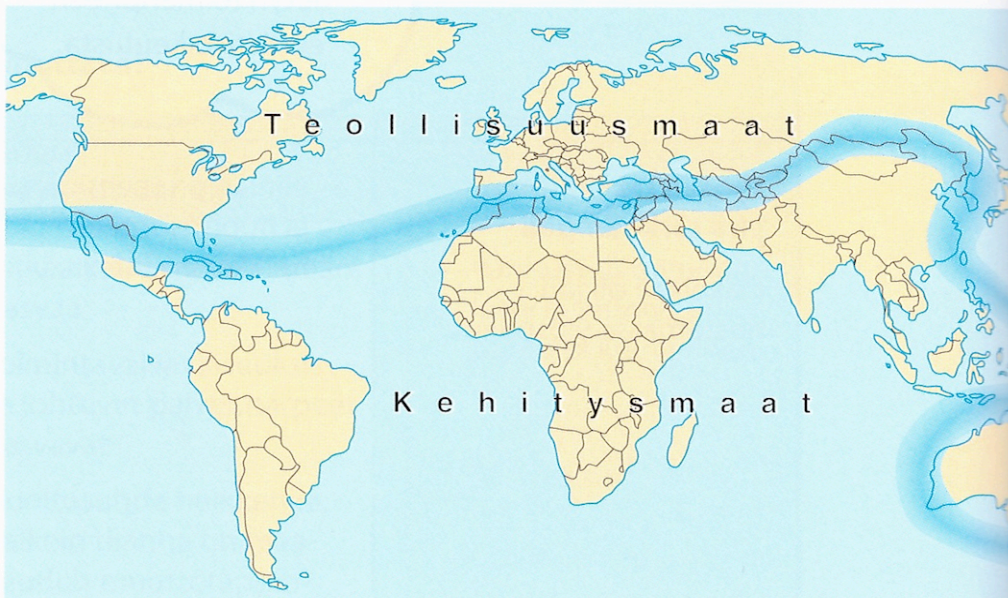
- \* Elinajanodote
  - \* Kuvastaa syntyvien keskimääräistä odotettavissa olevaa elinikää, mikäli kuolleisuus pysyy ennallaan
  - \* Vähiten kehittyneissä maissa vielä alle 45 vuotta, teollisuusmaissa 70-85 vuotta
- \* Kuolleisuus, imeväiskuolleisuus, kuolinsyytilastot
  - \* Kertovat maan kehitystasosta ja terveydentilasta
  - \* Ei kuvasta sairastavuutta ja hoidontarvetta vähemmän vaarallisissa kroonisissa sairauksissa
- \* Työkyvyttömyyseläkkeiden yleisyys
  - \* Myöntämiskäytännöt vaihtelevat eri maissa
- \* Sairauksien vuoksi myönnetyt etuisuudet
  - \* Erytyiskorvattavien lääkkeiden määrä
  - \* Niiden päivien lukumäärä, jolloin potilas on saanut sairauspäivärahaa
  - \* Jos myöntämisperiaatteissa ei tapahdu muutoksia, voi kuvastaa hyvin jonkin taudin määrää (esim. diabetes)
- \* Terveys- ja sosiaalipalveluiden käyntimäärät, diagnoosikohtaiset sairaalapäivät
  - \* Kertoo joidenkin tautien ilmaantuvuudesta, mutta siihen vaikuttaa myös se, kuinka paljon palveluja on käytettävissä



Oheiset diagrammit kuvaavat yleisimpiä kuolinsyitä

- teollisuusmaissa (esimerkiksi Pohjois-Amerikan ja Euroopan maat)
- kehitysmaissa (esimerkiksi monet Aasian, Keski- ja Etelä-Amerikan maat)
- vähiten kehittyneissä kehitysmaissa (esimerkiksi Saharan eteläpuoleinen Afrikka)

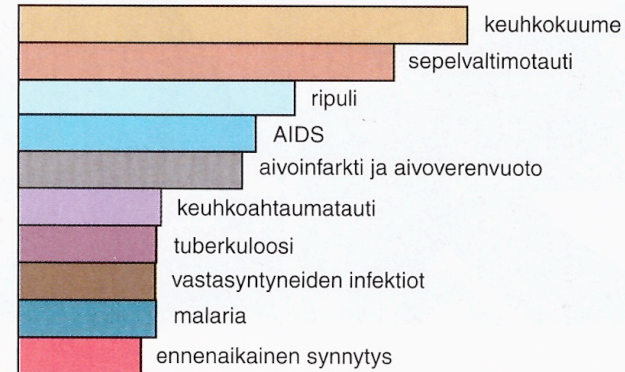
- Vertaile kuolinsyitä maapallon eri alueilla?
- Pohdi, mistä erot johtuvat.
- Vertaile tärkeimpiä terveyden edistämisen keinoja teollisuusmaissa ja vähiten kehittyneissä kehitysmaissa.



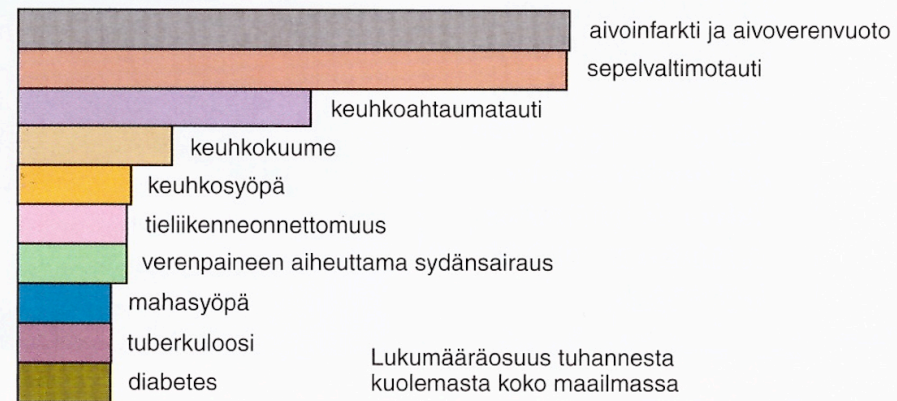
### A. Teollisuusmaat



### B. Vähiten kehittyneet kehitysmaat



### C. Kehitysmaat



Lukumääräosuus tuhannesta kuolemasta koko maailmassa

0 10 20 30 40 50

# Harjoitus

- \* Miten lomamatkailu vaikuttaa ihmisten terveyteen?
- \* Vertaile terveydenhuollon kokemia haasteita Suomessa 1900-luvun alusta tähän päivään.